



**Universitetet i Bergen**

Uttak 09.10.2012

Nyhet fra 13.07.2009

---

## Nyhetsklipp

---

Jobben styrer søvnen

 Dagbladet

13.07.2009

2



## Jobben styrer søvnen

Dagbladet. Publisert på trykk 13.07.2009.

Merete Landsend. Seksjon: Jobb.

Side: 34.

Del: 1.

**Jobben din avgjør hvor mye du sover, viser ny studie. Kranfører Gunnar Lundring (54) får aldri mer enn fem timers søvn hver natt.**

- Jeg sliter med å få sove, trolig fordi jeg drikker litt for mye kaffe seint om kvelden. Men jeg spretter opp før vekkerklokka ringer, sier 54-åringen.

Som andre arbeidstakere i manuelle yrker, sover han mindre enn gjennomsnittet. Håndverkere, bygg- og anleggsarbeidere, industriarbeidere, maskinoperatører og yrkessjåfører får en halv time mindre på øret enn ansatte i mer stillesittende yrker - som forretningsfolk, kontorarbeidere, ansatte i administrative yrker og i lederyrker. De sover også mindre enn dem som jobber i nærkontakt med andre - som for eksempel sykepleiere eller servicemedarbeidere. Det viser en undersøkelse forskere ved Universitetet i Bergen har foretatt blant nærmere 8000 yrkesaktive.

Tidlig opp

- Man skulle kanskje tro at de som jobber i manuelle yrker blir mer fysisk slitne etter endt arbeidsdag - og dermed sover mer enn andre - men slik er det ikke. Én forklaring kan være at mange av dem starter arbeidsdagen før andre og må stå opp tidligere - uten at de samtidig legger seg tidligere om kvelden, sier Reidun Ursin, professor ved Universitetet i Bergen.

Unntaket er bønder og fiskere: De sover i snitt like mye som mer stillesittende yrkesgrupper, rundt sju timer hver natt. Undersøkelsen er basert på tall fra Helseundersøkelsen i Hordaland i 1997-1999, der menn og kvinner i alderen 40-45 år svarte på spørsmål om søvnvaner, yrke og arbeidsmengde.

Livsstil har stor innvirkning på søvnmengden, tror Reidun Ursin.

- Det kan hende at yrkesgrupper som sover mindre røyker og drikker mer kaffe enn andre, sier hun.

Sovner på jobb

Arbeidstid spiller også inn. Ledere, servicemedarbeidere og maskinoperatører som jobber skift får 15 minutter kortere søvn enn dagarbeidere i samme yrker. Generelt er skiftarbeidere også mer utsatt for søvnplager og for å sovne på jobb, mens mange sliter med trøtthet i løpet av arbeidsdagen.

Arbeidstakere som er i en situasjon der de må være i beredskap og har høyt adrenalinivå i løpet av arbeidsdagen, har vanskeligere med å sovne om kvelden, mener Stein Knardahl, professor ved Statens Arbeidsmiljøinstitutt.

- En god del mennesker har jobben i tankene når de legger seg. I flere bransjer jobbes det mye overtid og intensiteten er høy - med mange oppgaver som skal gjennomføres. Det kan bidra til at noen sover mindre enn de burde, sier Knardahl, som har forsket på søvnvansker hos hjelpepleiere.

- Arbeidstakere som hadde mange kvantitative krav, tidspress og mye å gjøre, rapporterte oftere om søvnvansker. Det samme gjaldt de som hadde rollekonflikter på jobb, det vil si at det var en motsetning mellom to oppgaver eller mål på arbeidsplassen, sier Knardahl.

Bekymrer seg

Søvnplager kan også skyldes psykososiale forhold på jobben, påpeker Asbjørn Grimsmo, seniorforsker i Arbeidsforskningsinstituttet (AFI).

- Vi vet at konflikter på jobb eller samarbeid som skjærer seg ofte fører til stor bekymring, som forplanter seg til fritida og går utover søvnen, sier han.

I gjennomsnitt får nordmenn rundt sju timer søvn i døgnet. Noen klarer seg med mindre, mens andre trenger mer for å fungere, understreker Bjørn Bjorvatn, professor ved Universitetet i Bergen.

Langvarig søvnunderskudd kan få alvorlige følger, påpeker han. - I verste fall kan du sovne bak rattet eller være uoppmerksom på jobb og gjøre fatale feil. Dårlig søvn over tid kan også gi psykiske plager eller depresjon, i tillegg til at lite søvn er assosiert med økt vekt, sier han.

Holder fokus

Kranfører Gunnar Lundring i Selvaagbygg har jobbet fra sju til halv fire de siste 20 åra, og blir aldri trøtt i løpet av arbeidsdagen. Han har heller ikke opplevd å sovne på jobb. - Jeg har hørt om mange kranførere som tar seg en blund mens de er på jobb, og rent praktisk ville det vært mulig også for meg. Noen ganger kan det gå opptil en halv time mellom hvert løft. Men jeg er et typisk A-menneske, og har ingen problemer med å holde konsentrasjonen oppe, sier han.

Jeg har hørt om mange kranførere som tar seg en blund mens de er på jobb.

Gunnar Lundring, kranfører

Bildetekst: LANG-TRANSPORT: Sjøfører Johan Hansson (20) tar seg gjerne en lur bak i traileren

når han blir for trøtt. Da overtar kollegaen rattet. Sover: fem-seks timer. BYENS BESTE UTSIKT: Kranfører Gunnar Lundring (54) i Selvaagbygg vil ikke gå glipp av den fantastiske utsikten fra Midtstubakken i Holmenkollen. Når han sitter oppe i krana 41,5 meter opp fra bakken kan han se utover hele hovedstaden - 390 meter over havet. Sover: maks fem timer. Alle foto: Håkon Eikesdal ALDRI TRØTT: Som eiendomsmekler i Eiendomsmegler1 har Hans Lien (29) lange arbeidsdager, men han sørger for å være uthvilt før jobb. Sover: sju-åtte timer. ISKALDT MILJØ: Simon Hasselø Kline (15) selger softis på Aker Brygge i Oslo. Når issalget går for fullt i sommervarmen blir han sjelden trøtt - selv om han er seint i seng om kvelden. Sover: fem-seks timer. A-MENNESKE: Ole Christian Haug (45) er tidlig i seng og tidlig oppe hver dag. Konsentrasjonen er på topp i jobben som bilmekaniker hos Traane Steen. Sover: sju timer. TRAVELT: Veronica Johansen (25) jobber på Deli de Luca og er tidlig oppe hver dag. Dagene går i ett, og det blir lite dødtid. Sover: seks-sju timer.

© Dagbladet